

- Bonheur ou Souffrance -
- Karma - Discipline extérieure – Les 10 actes négatifs et leurs contraires -
par Kalou Rinpoché

- Karma négatif -

1) Les trois actes négatifs du corps

- **Tuer**

C'est prendre la vie : par désir ou par attachement, pour des richesses, de la viande, des os, du musc ; afin de protéger soi-même ou ses proches ; par haine, en tuant des adversaires ou des rivaux ; ou enfin par stupidité, en faisant par exemple l'offrande d'une vie et considérant cet acte comme vertueux.

- Les différents types de conséquences des actes

Les différents actes négatifs ou positifs ont 4 principaux types de conséquences appelées : conséquence « dominante » ou « à pleine maturité » ; conséquence « conforme à l'expérience initiale » subie par la victime ; et conséquence « conditionnant l'environnement ».

- *La conséquence dominante* est le premier résultat de l'acte et le plus fort : il consiste en une naissance dans un état correspondant à la nature de l'acte. Ainsi, le résultat dominant de l'acte de tuer est une naissance dans un état infernal.
Lorsque cette première conséquence dominante s'est épuisée, ce karma aura encore, dans une naissance ultérieure qui pourrait être humaine, des conséquences conformes à l'acte initial et à l'expérience initiale.
- La conséquence conforme à l'acte initial consiste en une prédisposition à reproduire des actes similaires à l'acte initial. Pour reprendre l'exemple de tuer, ce serait une propension à y prendre plaisir.
- *La conséquence conforme à l'expérience initialement subie* consiste en une tendance qui conduit à subir des situations dans lesquelles nous sommes à notre tour assujettis à ce qui fut éprouvé par notre ancienne victime ; c'est-à-dire que nous avons une propension à devenir nous-mêmes l'objet d'actes similaires perpétrés par autrui.
Dans le cas de tuer ce serait une disposition à avoir une courte vie affligée de nombreuses maladies et, durant de nombreuses existences, à se voir dérober sa propre vie.
- *La conséquence environnementale* conditionne l'environnement extérieur dans lequel la naissance est prise. Ainsi, tuer crée un monde extérieur fait de précipices et d'abîmes dangereux pour la vie.

- **Voler**

C'est s'approprier ce qui n'est pas donné. On peut le faire ouvertement, usant de la force ou du pouvoir ; à la dérobée, sans être vu ni connu ; ou encore par tromperie ou escroquerie, fraudant par exemple sur les poids et mesures.

Les conséquences de ces actes sont, pour la conséquence dominante, la naissance comme esprit avide ; pour la conséquence conforme à l'acte initial, une propension et un plaisir à voler ; pour la conséquence conforme à l'expérience initialement subie, se faire voler, être pauvre et nécessiteux ; pour la conséquence conditionnant l'environnement, la naissance en un lieu aux intempéries destructrices.

- **Se méconduire sexuellement**

Cela consiste à transgresser des interdits familiaux, à manquer à ses engagements, ou à enfreindre des prescriptions du dharma. Pour ces dernières, ce serait avoir des relations sexuelles à proximité d'un édifice sacré ou de quelqu'un qui a des vœux de chasteté, ou encore quand la femme est enceinte, ou encore de nombreuses fois successives...

Les différentes conséquences de ces actes sont respectivement : une naissance comme esprit avide ; puis, si l'on reprend naissance humaine, d'avoir une compagne déplaisante, semblable à une ennemie, d'en être mécontent et toujours attiré par d'autres femmes. Enfin la dernière est d'être dans un environnement sale et poussiéreux.

2) Les quatre actes négatifs de la parole

- **Mentir**

On peut mentir au sujet de sa réalisation spirituelle, pour faire du tort à autrui, ou de façon banale.

Les différents types de conséquences en sont : une naissance animale ; puis, si l'on reprend naissance humaine, le goût de mentir, de tenir souvent pour vrai ce qui est erroné, et d'être dans un environnement où relief et températures sont exagérés.

- **Semer la discorde**

On peut le faire ouvertement, en présence de deux amis que l'on souhaiterait voir se séparer, de façon indirecte ou insidieuse, ou encore en cachette de l'une des parties.

Les résultats d'un tel acte sont : une naissance dans un état infernal ; puis, si l'on reprend naissance humaine, aimer créer la discorde, être séparé de ses amis, et un environnement chaotique.

- **Parler agressivement**

Les paroles agressives heurtent et blessent autrui. Elles peuvent être jetées à la face d'un interlocuteur, mêlées à des plaisanteries, ou même consister à mentionner directement leurs défauts à des amis.

Les différents résultats de cet acte sont : tout d'abord une naissance infernale ; prendre plaisir à l'emploi de paroles viles ; entendre à notre égard des paroles ou des rumeurs déplaisantes, et un environnement brûlant, aride et épineux.

- **Parler futillement**

C'est bavarder, beaucoup parler sans raison ou expliquer le dharma à ceux qui ne le respectent pas.

Il en résulte une naissance animale et, en cas de renaissance humaine, la propension à s'exprimer dans un langage vulgaire, à dire des paroles qui déplaisent à tous, et être dans un environnement climatique déréglé.

3) Les trois actes négatifs de l'esprit

- **Convoiter**

La convoitise peut prendre la forme d'un grand attachement à ce qui est déjà nôtre, famille, corps ou possessions, ou consister à désirer s'approprier les biens d'autrui ; c'est aussi le désir de posséder en propre des choses qui n'appartiennent à personne en particulier.

Les conséquences sont : une naissance comme esprit avide ; puis dans le cas d'une naissance humaine, être soumis à de nombreux attachements et ne pouvoir réaliser ses souhaits, et être dans un environnement peu fertile.

- **Vouloir du mal**

La malveillance est le désir de nuire, qui peut naître de la colère, de la haine, de la jalousie ou de la rancune.

Ses résultats sont : une naissance infernale ou, si l'on reprend naissance humaine, être de nature coléreuse, se voir sans raison traité en ennemi par tous, et un environnement où la vie est difficile.

- **Comprendre de façon erronée**

Les vues erronées sont de mauvaises conceptions qui tiennent pour fausses la loi du karma ou les explications du dharma faites du point de vue de la vérité relative ou de la vérité ultime ; elles peuvent aussi se rapporter aux qualités des trois joyaux.

Il en résulte une naissance animale ou, si l'on reprend naissance humaine, n'avoir de penchant pour aucune étude, être sot et incapable de comprendre quoi que ce soit, et vivre dans un environnement où rien ne fructifie.

Les dix actes particulièrement négatifs et graves

- **tuer son père, sa mère ou son maître spirituel**
- **voler les biens des Trois joyaux**
- **d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un lié par des vœux de chasteté**
- **de calomnier un bouddha ou de tromper son lama par des mensonges**
- **de semer la discorde entre les membres du Sangha ou entre compagnons d'études du dharma**
- **de dire des paroles agressives à ses parents ou à un être spirituellement supérieur**
- **de distraire par un bavardage futile ceux qui voudraient pratiquer le dharma**
- **de convoiter les biens destinés aux Trois joyaux**
- **d'être d'une malveillance telle que l'on soit prêt à commettre l'un des cinq actes aux conséquences immédiates qui sont : tuer son père, sa mère ou un arhat, créer un schisme dans la Sangha et faire couler le sang d'un tathagata.**
- **D'avoir des vues sectaires engendrant querelles et conflits.**

- Karma positif -

A l'inverse, le karma positif ou les actes bénéfiques procèdent du dépassement des attitudes de l'ego, et sont fondés sur des sentiments tels que l'amour, la compassion, la bienveillance, etc. Ils vont vers l'Éveil et la réalisation de l'état de Bouddha.

1) Les trois actes positifs du corps

- **Renoncer à tuer, protéger la vie**, a pour conséquence dominante une naissance dans un état divin ou humain. La conséquence conforme à l'acte initial est une répugnance à tuer et une inclination à protéger la vie ; la conséquence conforme à l'expérience initialement subie est une vie longue, sans maladie, heureuse et dotée de nombreuses richesses ; la conséquence sur l'environnement est un lieu plaisant.
- **Renoncer à voler, être généreux**, a pour résultats, suivant les conséquences envisagées respectivement : la richesse et la puissance, devenir souverain ou homme influent et, dans une naissance humaine ordinaire, aimer pratiquer la générosité, avoir de merveilleuses richesses et un environnement luxuriant.
- **Abandonner la méconduite sexuelle, avoir une conduite sexuelle juste**, a pour résultats une naissance divine et, dans une naissance humaine, des amis beaux et gracieux avec lesquels l'entente est bonne, d'en être toujours satisfait, et avoir un environnement agréable.

2) Les quatre actes positifs de la parole

- **Abandonner le mensonge, dire la vérité**, a pour résultats une naissance divine ou humaine, aimer parler avec franchise ; voir ses paroles tenues pour vraies par tous et être dans un environnement harmonieux.
- **Renoncer à semer la discorde, favoriser la concorde**, a pour conséquences une naissance divine ou humaine, de toujours apprécier l'harmonie, que tout le monde considère ses paroles comme vraies et agréables et d'être dans un environnement opulent où les intempéries sont rares.
- **Abandonner l'emploi des paroles agressives, parler avec douceur**, a pour conséquence une naissance humaine ou divine, entendre sur soi des propos agréables, avoir un entourage de personnes élogieuses à son égard et un environnement au climat doux et tempéré.
- **Abandonner le bavardage et parler à bon escient** a pour conséquence une naissance divine ou humaine, aimer parler peu, prononcer des paroles suscitant l'estime et plaisant à autrui, et un environnement agréable, au relief et à la température modérée.

3) Les trois actes positifs de l'esprit

- **Abandonner la convoitise, avoir du contentement** et savoir être satisfait de ce que l'on possède, a pour conséquences : naissance divine ou humaine, la satisfaction de ce que l'on a, le bonheur de réaliser ses souhaits, et un environnement agréable.
- **Abandonner le désir de nuire, vouloir du bien ou être bienveillant**, a pour conséquences une naissance divine ou humaine, être bon envers tous les êtres, traité par tous avec gentillesse, voir tous ses désirs se réaliser, et un environnement propice à la réalisation de ses souhaits.
- **Abandonner les vues erronées, comprendre justement**, a pour conséquences l'obtention d'une naissance divine ou humaine, le plaisir à étudier avec énergie, et un environnement fertile aux fruits savoureux.

Mieux nous comprendrons la nature de l'esprit, plus nous pénétrons profondément l'enchaînement inéluctable des causes et des effets qu'est le Karma. Cette compréhension est la base de la pratique des enseignements du Bouddha ; elle permet, d'une part, d'éviter ou de réduire les actes négatifs qui nuisent à autrui et à nous-mêmes ainsi que les souffrances qu'ils causent et, d'autre part, de cultiver et d'amplifier les actes positifs dont les résultats sont bienfaisants et heureux. Dans, une telle pratique, le karma négatif diminue et le karma positif augmente ; ainsi se développent bienfaits puis intelligence immédiate, et nous progressons jusqu'à atteindre l'état de bouddha.

Anecdote : les cailloux blancs et noirs

Il était une fois un homme appelé Drakhen ; confiant en le Dharma, il souhaitait changer son comportement et pratiquer. Il demanda conseil à son lama, qui lui dit d'être attentif à ce qu'il faisait : lorsqu'il observait une attitude négative, il devait l'abandonner et mettre sur un tas un petit caillou noir et il devait, à l'inverse, lorsqu'il constatait une attitude positive, la cultiver et mettre sur un autre tas un petit caillou blanc.

Au début, il y eut un gros tas de cailloux noirs et très peu de cailloux blancs. Puis, au fur et à mesure qu'il persévérait dans son attention à abandonner les attitudes négatives et à cultiver les attitudes positives, les deux tas devinrent égaux. Et, finalement, il n'y eut pratiquement plus que des cailloux blancs.

- Ce sont la vigilance minutieuse et l'attention qui nous permettent de changer nos comportements.

